

# อ่อนรัก ไว้รอบโลก

สันติภาพของโลก  
เริ่มต้นที่ครอบครัว



หนังสือชุด “ครอบครัวสร้างสุขด้วยธรรม”

ประกอบด้วยหนังสือ ๔ เล่ม คือ

คู่แท้ คู่ธรรม หลักการครองชีวิตคู่ตามวิถีพุทธ  
ต่อแต่นี้ไม่ได้มีเพียงเรา การเลี้ยงลูกแนวพุทธ  
มาตา พระพรหมของลูก  
อุ่นรักไว้อบโลก สันติสุขของโลก เริ่มต้นที่ครอบครัว

รวบรวมธรรมะของครูบาอาจารย์ ๔ ท่าน  
เพื่อเป็นหลักในการดำรงชีวิตครอบครัว

ท่านพุทธทาสภิกขุ  
หลวงพ่อบุญานันทภิกขุ  
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)  
พระไพศาล วิสาโล



เจ้าของ



มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

๑๙๒ ช. ๘ ถ.เทศบาลนิตมิตรเหนือ

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๒๓๔๖-๗ โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๒๓๔๘

สนับสนุนโดย



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

องค์กรอิสระของรัฐที่ไม่ใช่ส่วนราชการ

มีหน้าที่เป็นกลไกเร่งกระบวนการพัฒนาผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน  
และร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคม ให้ขับเคลื่อนกระบวนการ เพื่อสร้างเสริม  
สุขภาวะคนไทยในทุกๆ ด้าน

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด  
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๔๒๘-๗๔๔๔



# อันรัก ไว้อบอวล

วรรณ จารุสมบูรณ์



ดำเนินการผลิต  
ศิลปกรรม

อโนทัย เจียรสวางค์  
สันติ-สงบ-เย็น



## คำนำ

เมื่อเริ่มต้นชีวิตครอบครัว ทุกคู่ย่อมมีเป้าหมายเดียวกันคืออยากให้ครอบครัวมีความสุขและใช้ชีวิตร่วมกันอย่างราบรื่น เมื่อมีลูกก็อยากให้ลูกเป็นคนดี ประสบความสำเร็จในชีวิต จึงพยายามค้นหาหลักคิด แนวปฏิบัติที่เหมาะสมกับครอบครัวของตนมากที่สุด ที่กล่าวมาเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ร่วมกัน ในทุกช่วงของการดำเนินชีวิตครอบครัว

ความรู้เรื่องหนึ่งที่สำคัญ คือ แก่นแท้ของความดีงามทางศีลธรรม เพื่อเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวให้ครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข พร้อมทั้งเผื่อแผ่ไปยังชุมชนและสังคม

แผนงานสุขภาวะครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยการทำงานของมูลนิธิเครือข่ายครอบครัว มีเป้าประสงค์เพื่อให้ทุกภาคส่วนของสังคมร่วมมือกันสร้างสุขภาวะใน

ครอบครัว ได้ร่วมสร้างการเรียนรู้เรื่องธรรมะสำหรับครอบครัว ผ่านหนังสือชุด **“ครอบครัวสร้างสุขด้วยธรรม”** โดยการรวบรวมและเรียบเรียงหลักคำสอนทางพุทธศาสนา จากครูบาอาจารย์ทั้ง ๔ ท่าน ได้แก่ ท่านพุทธทาสภิกขุ หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ประยุทธ์ ปยุตโต และพระไพศาล วิสาโล ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ผู้มีหลักคิด และวิถีปฏิบัติที่ชัดเจนในเรื่องธรรมะสำหรับครอบครัว โดยนำความรู้มาจัดเป็นหมวดหมู่ในแต่ละเรื่อง คือ การเริ่มต้นชีวิตคู่ การมีบุตร หลักปฏิบัติของบุตรต่อบิดามารดา รวมไปถึงสิ่งที่ครอบครัวควรปฏิบัติต่อสังคม

หวังว่าชุดความรู้นี้จะทำให้ครอบครัวสามารถเข้าใจ และเข้าถึงหลักธรรมดังกล่าวได้ง่ายยิ่งขึ้น

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว

## ดำเนินงม

มีพุทธพจน์บทหนึ่งกล่าวว่า “**ปุตตัง มนุสสุจัน**” แปลว่า ลูกคือรากฐานของมนุษยชาติ การกล่อมเกลາเลี้ยงดูลูกให้เป็นรากฐานที่แข็งแรงของมนุษยชาติ จึงเริ่มต้นจากครอบครัวเป็นอันดับแรก ความรักความอบอุ่นในครอบครัวเป็นสัมพันธภาพแรกของมนุษย์ และเป็นต้นแบบของความสัมพันธ์ที่เราแต่ละคนจะมีกับผู้อื่นและสังคมในภายหลัง หากเรามีสัมพันธภาพที่ขาดวินัยในครอบครัวเสียแล้ว สัมพันธภาพที่เราจะมีกับเพื่อนมนุษย์อื่นก็พลอยพิการไปด้วย

ความสัมพันธ์ที่ขาดวินัยในครอบครัวนำไปสู่ปัญหาทางสังคมอีกมากมาย ดังที่เราจะเห็นได้ว่า เด็กวัยรุ่น เยาวชนที่ก่อความรุนแรงต่อสังคมมีอายุน้อยลงเรื่อยๆ ซึ่งเป็นเยาวชนที่มาจากครอบครัวทั้งที่ยากจนและร่ำรวย เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าเด็กและเยาวชนเหล่านี้เป็นโรคขาดรักจากครอบครัว

การเยียวยาโรคขาดรักจึงเป็นความจำเป็นที่รีบด่วนของพ่อแม่และครอบครัว หนังสือ **“อุ๋นรักไว้โอบโลก”** ได้เสนอข้อคิดและตัวอย่างต่างๆ เพื่อให้พ่อแม่ได้นำไปพิจารณาและปฏิบัติเพื่อให้ความรักของพ่อแม่ได้นำทางลูกๆ ไปในทิศทางที่ถูกต้องและสร้างสรรค์ ไม่เป็นโรคขาดรักจนก่อปัญหาให้กับสังคม

อาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า **“แม่ คือ ผู้สร้างโลก”** คำว่าลูกกับโลกน่าจะมีความหมายที่ไวพจน์กัน ลูกคือโลก และโลกก็คือลูก เมื่อแม่และครอบครัวได้หล่อเลี้ยงลูกให้มีความรัก ความเข้าใจ เพื่อจะได้มีปฏิสัมพันธ์กับโลกอย่างเกื้อกูลและสร้างสรรค์ ก็จะเท่ากับการสร้างสรรค์ลูก ซึ่งก็คือการสร้างสรรคโลกนั่นเอง และหนังสือ **อุ๋นรักไว้โอบโลก** ได้มีส่วนชี้เส้นทางนั้นให้กับท่าน

รสนา โตสิตระกูล



## สารบัญ

ธรรมชาติของชีวิต	๑๑
ปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งความดี	๒๑
ขยายพื้นที่แห่งความรัก	๓๑
บ้าน...คือฐานรากของโลก	๔๑
สันติในบ้าน คลี่บานถึงชุมชน	๕๑
ความรักทำให้โลกสวยงาม	๖๑
อุ่นรักไว้อบโลก	๖๙







## ธรรมชาติของชีวิต



ในหนังสือชื่อ The Power of Failure\* ผู้แต่งคือ Charles C. Manz ได้เขียนเรื่องของผีเสื้อตัวน้อยที่กำลังจะออกมาเผชิญโลกว่า...

**ชายคนหนึ่ง**นั่งมองผีเสื้อที่กำลังดิ้นรนจะออกจากรังไหม เจ้าผีเสื้อตัวนั้นดิ้นรนจนกระทั่งใยของรังไหมเริ่มขาดเป็นรูเล็กๆ ถึงตอนนี้ดูเหมือนมันจะหยุดนิ่งไป ชายคนนั้นจึงมองด้วยความสนใจ เขาคิดไปว่า ผีเสื้อตัวนี้น่าสงสารคงติดใยรังไหม จนไม่สามารถจะออกจากรังมาได้ ด้วยความหวังดี เขาริบนำกรรไกรขนาดเล็กมาตัดใยรัง เพื่อให้รูขยายใหญ่ขึ้น เจ้าผีเสื้อตัวน้อยคลานตัวมเตี้ยมออกมา แต่เขาลังเกตว่าตัวมันมีขนาดเล็กกว่าปกติ ปีกก็แสนจะเหี่ยวยุ่น แถมลำตัว



\*แปลเป็นภาษาไทยโดยพสุมดี กุลมา ในชื่อว่า “วิกฤติคือโอกาส” เรียบเรียงโดย นราธิป นัยนา



ยังมีลักษณะบวมๆ ดูพิกล ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ หรือว่ามีอะไรบางอย่างที่เขาไม่รู้

ความจริงแล้วตอนที่ผีเสื้อหยุดดื่มน้ำในช่วงต้นนั้น ก็เพื่อจะได้  
ออมแรงไว้ใช้ดินต่อไป **เพราะความจำเป็นทางธรรมชาติบางประการ  
ทำให้มันต้องออกจากรังให้ได้ ด้วยตัวของมันเอง**

ทำไมเจ้าผีเสื้อซึ่งจะออกมาสู่โลกกว้างใหญ่เป็นครั้งแรกในชีวิต  
ถึงจำเป็นจะต้องตะเกียกตะกาย เพื่อพยายามดันตัวของมันออกมา  
ให้ได้**ด้วยตัวเอง**

เหตุที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า ในขณะที่มันดื่มน้ำเพื่อที่จะมีชีวิต  
ช่วงขณะนั้นกระบวนการซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ จะกระตุ้นให้ของเหลว  
ชนิดหนึ่ง ซึ่งอยู่ในลำตัวของผีเสื้อ ได้เคลื่อนที่มาสู่ปีก เพื่อทำให้ปีก  
ของมันแข็งแรงเพียงพอที่จะบินได้



แต่ด้วยความปรารถนาดี ที่ประกอบด้วยความรู้ (อวิชชา) ของชายผู้เฒ่ามอง ได้ทำให้ผีเสื้อน้อยที่น่าสงสารตัวนี้มีปีกที่เหี่ยวแห้ง อีกทั้งยังไม่แข็งแรงเพียงพอ สำหรับจะใช้บินในโลกกว้างใหญ่ใบนี้ได้ แถมยังต้องมีรูปร่างพิกลพิการ เนื่องจากของเหลวซึ่งควรจะอยู่ที่ปีก กลับไปติดค้างอยู่ที่ลำตัว มันอาจจะออกจากไขมาได้ด้วยความสะดวก ก็จริง ทว่าอนิจจา...มันไม่อาจบินได้เหมือนผีเสื้อตัวอื่นๆ ตลอดไป ตราบชั่วชีวิตอันน่าเศร้าของมัน

พ่อแม่จำนวนมากพยายามช่วยลูก โดยการทำสิ่งต่างๆ แทนให้ เหมือนที่ชายคนนี้อาการรไกรไปตัดรังไหมให้กว้างขึ้น ลูกอาจผ่าน ช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้อุปสรรคไปอย่างรวดเร็ว แต่วันหนึ่งเขาจะ พึ่งพาตัวเองได้ยาก ไม่กล้าเผชิญกับปัญหา ไม่มีภูมิคุ้มกันมากพอที่จะ เจอกับสิ่งอันไม่พึงปรารถนาในชีวิต เข้าทำนอง “พ่อแม่รังแกฉัน” จึง ไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมเด็กวัยรุ่นจนถึงได้ตัดสินใจฆ่าตัวตายกัน อย่างง่ายดาย เพียงแค่อกหัก ทำข้อสอบไม่ได้ สอบเอนทรานซ์ไม่ติด ทะเลาะกับแฟน ฯลฯ



**ท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์**  
 (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “ถ้าพ่อแม่มีเมตตา  
 กรุณา มุทิตามากเกินไป จะกลายเป็นว่าพ่อแม่  
 ขัดขวางการพัฒนาของลูกเสียเอง จำต้องมี  
 อุเบกขามาช่วยดุลให้พอดี อุเบกขา หรือการ  
 มีท่าทีที่ถูกต้องในการฝึกหัดให้ลูกรู้จักลงมือทำ  
 ด้วยตัวเอง ขวนขวายและพึ่งพาตนเองได้ จะ  
 ทำให้ลูกเป็นคนเข้มแข็ง รู้จักรับผิดชอบ และ  
 เมื่อเจริญเติบโตในภายภาคหน้า ก็ทำให้เขารู้จัก  
 รักษาความถูกต้องชอบธรรมในสังคม เช่น  
 รักษาความยุติธรรม เป็นต้น หากพ่อแม่สามารถ  
 รักษาพรหมวิหาร ๔ ให้สมดุลไว้ได้ดี ครอบครัว  
 ก็จะมีความเป็นอยู่ดี เป็นรากฐานที่ดีของสังคม  
 เด็กที่เติบโตออกไปในสังคม ก็จะช่วยสร้าง  
 สังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างดีหรือมีสันติ”

เรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งที่ฝึกได้ เรียนรู้ได้ สำคัญว่าพ่อแม่ต้องมองเห็น และให้โอกาสลูกได้ฝึกลงมือทำด้วยตนเอง เริ่มตั้งแต่งานเล็กๆ น้อยๆ ในบ้าน เช่น ล้างจาน กวาดดูบ้าน รดน้ำต้นไม้ ให้อาหารสุนัข ฯลฯ ไปจนถึงกิจกรรมที่โรงเรียน เช่น ช่วยเก็บขยะ ทำความสะอาดห้องเรียน ปลุกต้นไม้ ปิดไฟปิดน้ำเมื่อไม่ใช้ เป็นต้น งานเหล่านี้แม้ดูไม่สำคัญ แต่เมื่อทำจนเป็นนิสัย เด็กจะได้เรียนรู้วิธีอยู่ร่วมกับผู้อื่น และมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายนอกได้

**มีคุณครูคนหนึ่ง**อยากสอนให้เด็กรักโรงเรียน และมีส่วนร่วมในการดูแลโรงเรียนให้น่าอยู่ จึงแบ่งหน้าที่ให้นักเรียนช่วยกันดูแลต้นไม้ ห้องเรียน รวมถึงห้องส้วมด้วย ผู้ปกครองมาเห็นลูกของตัวเองกำลังทำความสะอาดส้วมอยู่ ก็ตรงเข้าไปฟ้องครูใหญ่ว่า “คุณครูทำไมลูกที่ให้เด็กมาทำงานของนักการภารโรง” ผู้ปกครองบอกว่าเขาเสียเงินค่าเทอมเพื่อให้เด็กมาเรียนหนังสือ ไม่ใช่เรียนวิชาของคนใช้

สู้เอาเวลาที่มีอยู่มาอ่านหนังสือหรือเรียนพิเศษน่าจะดีกว่า แล้วผู้ปกครองคนนั้นก็ลากลูกของตัวเองกลับบ้านไป

เมื่ออยู่บ้านพ่อแม่ก็บังคับให้เด็กอ่านหนังสือ ทำการบ้าน ไม่ให้ทำอะไรทั้งสิ้น คือ มีหน้าที่เรียนอย่างเดียว อย่างอื่นมีคนรับใช้ทำให้ทุกอย่าง จนกระทั่งวันหนึ่งเด็กตื่นมาด้วยความหิว จึงลงมากินอาหารในครัว ตั้งใจจะต้มบะหมี่สำเร็จรูปรับประทาน แต่ความที่เปิดเตาแก๊สไม่เป็น จึงไม่ได้ระวังทำให้ไฟลุกท่วมโดนใบหน้า และไหม้เส้นผมไปแถบหนึ่ง ต้องนอนรักษาตัวอยู่นานหลายเดือนทีเดียว

นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า เด็กอาจเรียนหนังสือเก่ง ทำข้อสอบได้ดี แต่ขาดทักษะในการใช้ชีวิต พึ่งพาตนเองไม่ได้ ต้องมีคนคอยดูแลทำให้ตลอดเวลา เด็กจึงไม่ได้เรียนรู้ตามศักยภาพที่มีอยู่ในตน นานวันเข้าก็กลายเป็นคนอ่อนแอ ลำนวนไทยเรียกว่า “เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ” หน้าไม่เอา เบาไม่สู้ ชอบใช้ชีวิตสบาย ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร ซึ่งท้ายที่สุดก็จะกลายเป็นความหนักอึ้งหนักใจของพ่อแม่ยามเมื่อแก่เฒ่าว่า เขจะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างไร หากไม่มีพ่อแม่คอยปกป้องดูแลอีกแล้ว



### การให้ความรักความเมตตากับลูก จึงต้องรักอย่างผู้มีปัญญา

คือ ไม่รักแบบตามใจ หรือปกป้องหนุนนอมเกินไป จนลูกไม่ได้เรียนรู้ความเป็นจริงตามธรรมชาติ เพราะวันหนึ่งลูกก็ต้องอยู่โดยลำพังด้วยตนเอง หากเขาไม่สามารถฝึกปรับตัวปรับใจให้อยู่กับความจริงของโลก เขาก็จะกลายเป็นคนอ่อนแอ ชอบเรียกร้อง เอาแต่ใจตนเอง และกลัวความล้มเหลว เพราะคุ้นเคยกับการเป็นผู้รับความรักมากกว่าการเป็นผู้ให้

“เรามีลูกมีหลานต้องสอน ต้องเตือนให้เขารู้จักธรรมชาติ  
ของชีวิต ให้รู้จักสิ่งทั้งหลายที่อยู่รอบๆ ตัว ว่ามีการ  
เปลี่ยนแปลงอย่างไร ธรรมชาติบางอย่าง เช่น เรื่อง  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราพอพูดกับเด็กได้ ถ้าเรา  
เล่นดอกไม้ดิน เราพาเด็กไปดูดอกกุหลาบ โดยบอกให้  
เด็กรู้ว่า นี่ๆ หนูดูดอกไม้นี้ ในต้นนี้มีมันมีตั้งหลายดอก  
มันมีดอกตูม มีดอกแย้ม มีดอกบาน ดอกบานเต็มที่  
แล้วก็ดอกที่ร่วงโรยและเหี่ยวแห้ง แล้วหนูเห็นไหม  
มีกลีบดอกกุหลาบหล่นอยู่โคนต้นในกระถาง อันนี้มัน  
เป็นความจริงของโลก เพราะว่าสิ่งทั้งหลายมันเกิดขึ้น  
แล้ว มันก็ต้องอยู่ชั่วครั้งชั่วคราว ไม่เท่าไรมันก็ต้อง  
เปลี่ยนแปลงไป”

ปัญญานันทภิกขุ



“ชีวิตของแต่ละบุคคลมีสองด้านเสมอ คือ ด้านที่เป็น  
ชีวิตซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติ และด้านที่เป็นบุคคล  
ซึ่งอยู่ในสังคม พ่อแม่จะช่วยให้มากที่สุด ก็คือ ด้าน  
ที่ถูกเป็นบุคคลผู้อยู่ในสังคม ซึ่งพ่อ-แม่เข้าถึงได้โดยตรง  
ในด้านนี้พ่อแม่ควรส่งเสริมความรู้สึกที่ดี ด้วยความ  
สัมพันธ์ที่ดีงาม ให้ความอบอุ่น ให้มีความสุข  
อ่อนโยน จิตใจดี ส่วนด้านที่ถูกเป็นชีวิตซึ่งเป็นไปตาม  
กฎธรรมชาตินั้น พ่อแม่เข้าถึงโดยตรงไม่ได้ แต่ต้องสื่อ  
โดยผ่านปัญญาจึงจะโยงไปถึงด้านธรรมชาติของเขา”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)







## ปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งความดี



วันนี้ครอบครัวของ ‘น้องจอย’ ไม่ได้ออกไปไหนนอกบ้าน เพราะเมื่อรดติด คุณแม่จึงชวนลูกตัดกลองนม กลองน้ำผลไม้ เอาไปล้างและผึ่งไว้ เพื่อนำไปบริจาคทำโต๊ะนักเรียนให้กับโรงเรียนยากจนในชนบท คุณแม่สอนลูกสาวตัวน้อยว่า

“ความเหนียวของกระดาษ และความทนทานของไฟเบอร์ที่อยู่  
ในกลอง สามารถนำไปรีไซเคิลทำเป็นอุปกรณ์โต๊ะ ตู้ ชั้นวางของ  
สมุด และอีกมากมาย หากเราเก็บได้ถึง ๒๐๐ กลอง จะทำสมุดได้  
๑ เล่ม ๒,๐๐๐ กลอง จะทำโต๊ะนักเรียนได้ ๑ ชุด อันนี้แม่ฟังจาก  
ทีวีที่เขารณรงค์นะลูก”

“ไม่เห็นสนุกเลย คุณแม่เอาเงินไปบริจาคก็สิ้นเรื่อง ไม่ต้อง  
มานั่งเก็บสะสมให้เสียเวลา แล้วเมื่อไหร่จะได้ครบละเนี่ย” ลูกสาวบ่น  
อุบอิบแต่ก็ยอมช่วยคุณแม่ทำ

“ถ้ามีเงินมากพอเราเอาเงินไปบริจาคก็ได้ แต่กล่องพวกนี้มันมีอยู่แล้ว ถ้าเราทิ้งเป็นขยะก็เสียดาย และได้ประโยชน์น้อย **ที่สำคัญ อาจใช้เวลาถึง ๑๐๐ ปีในการย่อยสลาย** แต่จะหาที่เก็บก็ยากแล้ว ในเมื่อเราทำได้เราก็นช่วยกันทำคนละไม้ละมือ คนอื่นเขาก็ทำมาสมทบหน่อยๆ นักเรียนที่ขาดแคลนก็ได้รับประโยชน์”

**พ่อดีคุณแม่**เพิ่งอ่านเจอสารคดีเรื่องมูลนิธิพุทธฉือจี้มา จึงถือโอกาสเล่าให้ลูกสาวฟังว่า

“ที่ได้เห็นเขาสร้างโรงพยาบาล และช่วยงานสาธารณะประโยชน์จากกองขยะ ทุกสัปดาห์จะมีคนจากที่ต่างๆ มาคัดแยกขยะ บางคนเป็นคุณหมอ เป็นพยาบาล แม่บ้าน คนงาน กรรมกร ครู ฯลฯ เขาก็ยังทำกันเลย”

ลูกสาวนั่งฟังด้วยความสนใจ





“มีอย่างนี้ด้วยหรือคะ หนูคิดว่ามีแต่พวกคนจนเสียอีกที่เก็บขยะมาขาย”

“มียิ่งกว่านั้นอีกนะลูก เขาช่วยกันคัดแยกขยะจนระดมทุนได้มหาศาล แล้วเงินที่ได้มาก็เอาไปทำประโยชน์ต่อ ไปช่วยคนจน คนที่ประสบภัยพิบัติต่างๆ ทั่วโลก ถ้าหนูสนใจเดี๋ยวแม่เอาหนังสือที่แม่อ่านเจอมาให้”

“พอดีที่โรงเรียนให้คิดโครงการด้วยละแม่ หนูเอาอันนี้ไปทำโครงการด้วยดีไหม” น้องจอยเริ่มคิดเชื่อมโยงกับเรื่องของตัว

“ดีสิลูก แม่จะได้ช่วยรณรงค์อีกแรงหนึ่ง”

“งั้นเราเอาลังกระดาษไปตั้งหน้าหมู่บ้าน แล้วเขียนว่ารับบริจาคกล่องนม กล่องน้ำผลไม้ดีกว่า จะได้เอามารวมๆ กันเยอะๆ”  
ลูกสาวเสนอความคิด

“ส่งส่วยหนูต้องชวนคุณพ่อมาช่วยอีกคนแล้ว ไม่งั้นใครจะขนห่อส่งพวกนี้ไปให้หนูที่โรงเรียนล่ะลูก”

“จริงสิแม่ งั้นหนูไปถามพ่อก่อนนะคะ”

**เราควรเลี้ยงดูลูกอย่างไร** เพื่อให้ครอบครัวเป็นสุข สังคมเป็นสุข และโลกมีสันติสุข

ลูกได้เรียนและรับรู้ความรู้สึกจากพ่อแม่ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเฉพาะความรัก ความเมตตา และความอ่อนโยน ลูกจะค่อยๆ เรียนรู้และซึมซับจากพ่อแม่ทีละน้อย ทีละน้อย กระทั่งถ่ายทอดไปมาจากพ่อแม่สู่ลูก และจากลูกสู่พ่อแม่

**ความรักจากการให้หรือเมตตา** นี้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่ทำให้เรารักคนอื่นเป็น หรือรู้ว่าจะรักคนอื่นอย่างไร และมีแต่ความรักเช่นนี้เท่านั้น ที่จะเยียวยาและฟื้นฟูบทบาทของพ่อแม่ แก้อกุศลบทบาทของลูกให้กลับมามีพลังได้อีกครั้งหนึ่ง

**องค์ดาไลลามะ** ทรงสอนว่า “จงสุภาพกับโลกใบนี้ การดำเนินชีวิตที่ฉาบฉวย และรีบเร่งในแต่ละวัน ทำให้เราหยาบคายต่อโลก หยาบคายต่อคนรอบข้างไม่มากนักน้อย โดยไม่ได้ตั้งใจ ...”

เชื่อว่าหากเราทุกคนเรียนรู้ที่จะอยู่กับโลกใบนี้กันอย่างอ่อนโยน ชีวิตของเราก็จะร่มเย็นและเป็นสุข บางครั้งความขี้เกียจอาจทำให้เราอดคิดไม่ได้ว่า “เป็นเรื่องยุ่งยาก จะช่วยได้สักเท่าไรเชียว”

ถ้าบรรพบุรุษของเราคิดเห็นแก่ตัวเช่นนี้บ้าง เราก็คงไม่ได้อยู่สุขสบายถึงเพียงนี้

**แล้วเราจะเหลืออะไรไว้ให้ลูกหลานของเราบ้าง**



**บางครั้ง** การทำความดีก็เริ่มต้นขึ้นง่ายๆ จากคนหนึ่งไปสู่คนหนึ่ง และคนอื่นต่อๆ ไป ไปจนถึงสภาพแวดล้อมและโลกของเรา ซึ่งนับวันก็ยิ่งเสื่อมโทรมเพราะถูกใช้ ถูกทำลายไปมาก ขอเพียงเริ่มต้นจากตัวเราที่รักและห่วงใยผู้อื่นอย่างจริงจัง ไม่ว่าเขาหรือเธอจะเป็นคนที่เรารู้จักหรือไม่ก็ตาม เพราะเราต่างอยู่ร่วมกันในโลกใบนี้

ดังคำของพระพุทธองค์ที่ว่า

**“เราทุกคน คือเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น”**

**แท้จริงแล้วไม่มีอะไร** ที่เป็นของเราเลย แม้แต่ตัวเราเองตายไปก็เอาไปไม่ได้ หากเรารู้จักบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความดี ความงามในตัวเรา ด้วยความรักความเมตตาของพ่อแม่ และของเพื่อนร่วมทุกข์ เมล็ดพันธุ์เหล่านั้นก็จะเติบโตเป็นไม้ใหญ่ที่ให้ร่มเงาแก่ผู้คน เอื้อเพื่อเกื้อกูลแก่สัตว์เล็ก สัตว์น้อยใหญ่ได้อิงอาศัย แม้เมื่อย่อยสลายก็ยังกลายเป็นธาตุอาหารในดิน ให้เมล็ดพันธุ์อื่นๆ ได้ใช้ประโยชน์และงอกงามต่อไป



“พ่อแม่มีเวลาให้ลูกน้อยลง สิบกว่าเปอร์เซ็นต์ของ  
ครอบครัวในกรุงเทพฯ บอกว่า ไม่มีเวลาให้กับลูก  
มากนัก ให้ได้อย่างมากวันละ ๑-๓ ชั่วโมงเท่านั้น  
เวลาที่พ่อแม่จะอยู่กับลูกก็น้อยลง สมัยก่อนมีเวลา  
อยู่ด้วยกันมาก เพราะทำกิจกรรมด้วยกัน กินข้าว  
ด้วยกัน ไปทำไร่นาด้วยกัน ไปจับปลาด้วยกัน  
ทำงานบ้านด้วยกัน ฯลฯ แต่ปัจจุบันไม่ใช่เช่นนั้น  
สาเหตุก็คือ ประการแรก ไม่ได้มีเวลาอยู่ด้วยกัน  
ประการที่ ๒ ลูกถูกแย่งเวลาโดยโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์  
โทรศัพท์มือถือ ประการที่ ๓ ในแง่พื้นที่หมดไป อัน  
เนื่องมาจากพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกันหมดไป ในขณะที่  
พื้นที่ส่วนตัวของคนในครอบครัวมากขึ้น”

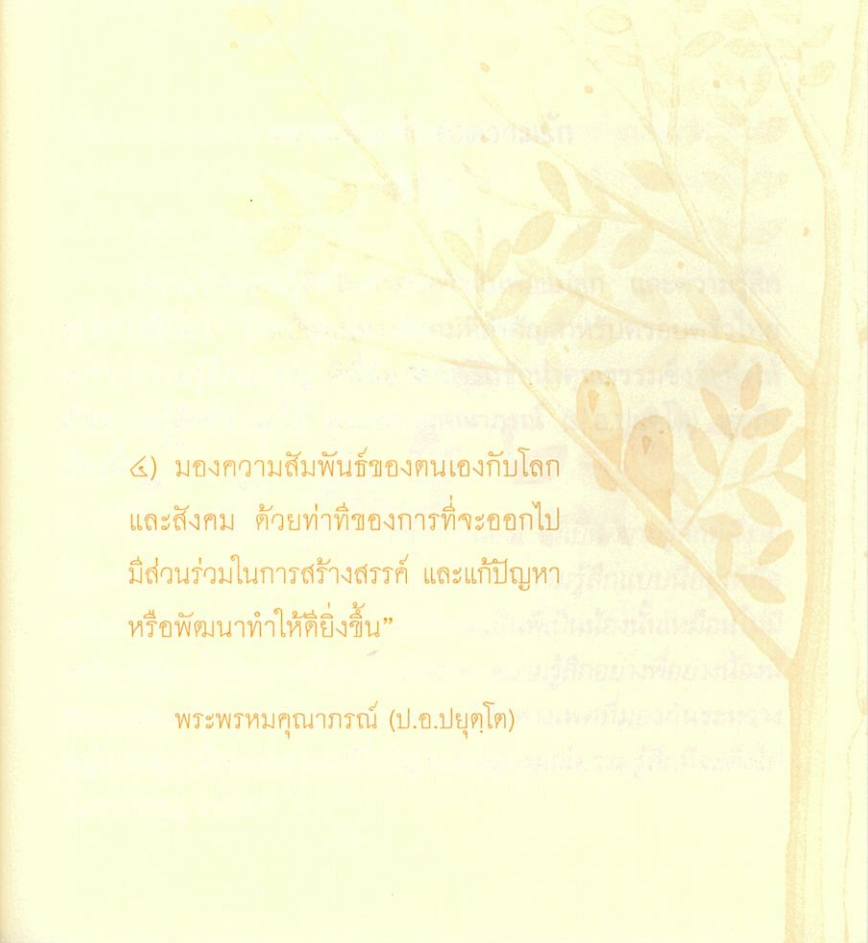
พระไพศาล วิสาโล





“การแสดงโลกแก่ลูก ที่พ่อแม่เป็นผู้นำและชี้นำนั้น โดยทั่วไปจะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึก ทักษะ ทักษะ ต่อโลก ต่อสังคม ต่อเพื่อนมนุษย์ในทางที่ดี โดยเฉพาะ ๑) มองเพื่อนมนุษย์ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร มีไมตรี ๒) มองสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะธรรมชาติ ด้วย ความรู้สึกซาบซึ้ง เห็นความงาม ความสงบ ความ ประณีตละเอียดอ่อนลึกซึ้ง ๓) มองสิ่งทั้งหลายและ เหตุการณ์ต่างๆ ด้วยท่าทีของการสนองความใฝ่รู้ อยากรู้ ศึกษา อยากค้นคว้า หากความจริงยิ่งขึ้นไป





๔) มองความสัมพันธ์ของตนเองกับโลก  
และสังคม ด้วยท่าทีของการที่จะออกไป  
มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ และแก้ปัญหา  
หรือพัฒนาทำให้ดีขึ้น”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)




## ขวางพื้นที่แห่งความรัก




ความรักความรู้สึกในครอบครัวนั้นพ่อแม่ลูก และความรู้สึก  
ระหว่างพี่น้อง ถือเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญสำหรับครอบครัวไทย  
เพราะความรู้สึกแบบญาติพี่น้องสามารถชักนำคุณธรรมซึ่งจะทำให้  
เกิดความรู้สึกที่ดีงามได้ **พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ.ปยุตฺโต) พูดถึง  
เรื่องนี้ว่า

“การสร้างความรู้สึกอย่างพี่น้อง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ดีงาม  
มีเมตตา คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความรู้สึกแบบนี้อยู่เหนือ  
หรือข้ามพ้นความรู้สึกทางเพศ คือความเป็นพี่เป็นน้องนั้นเหมือนไม่มี  
เพศ เหมือนไม่มีความเป็นหญิงเป็นชาย ความรู้สึกอย่างพี่น้องนี้  
จะมากลบหรืออย่างน้อยมาคานความรู้สึกทางเพศที่มองกันระหว่าง  
หญิง-ชาย....ซึ่งจะมาช่วยแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ความรู้สึกที่จะดังไป  
ในทางอาชญากรรม”

**น้องเบส** วัย ๑๑ ขวบ กำลังติดเกมคอมพิวเตอร์ ว่างปู้ป เป็นต้องนั่งอยู่หน้าจอ คุณพ่อคุณแม่ก็ลุ่มใจมาก ไม่รู้ว่าจะดึงลูก ออกจากอาการติดเกมอย่างไร จนกระทั่งคุณพ่อได้ดูสารคดีเกี่ยวกับ ครอบครัวโดยบังเอิญ เขาแนะนำให้นั่งคุยกับลูกและกำหนดเวลา ร่วมกันว่าจะใช้เวลาเล่นเกมวันละกี่ชั่วโมง หากอยากได้เวลาเพิ่มต้อง ช่วยทำงานบ้านเป็นข้อแลกเปลี่ยน

 แรกๆ น้องเบสก็อึดอด แต่งานนี้คุณพ่อเอาจริง มีนาฬิกา จับเวลาเตือนโตมาวางอยู่บนโต๊ะด้วย น้องเบสเลยต้องทำตาม พอถึง วันหยุดก็รีบเสนอตัวว่าจะรดน้ำต้นไม้ และให้อาหารสุนัขเผื่อจะได้ มีเวลาเล่นเกมเพิ่มขึ้น ช่วงแรกก็ทำแบบลวกๆ พอให้เสร็จๆ ไป แต่ พอทำบ่อยครั้งขึ้นก็เริ่มชิน จนบางทีก็ลืมเรื่องเกมไปเลย

ช่วงปิดเทอมน้องเบสมีเวลาว่างมากขึ้น คุณแม่เลยวางแผนชวน น้องเบสไปนวดเด็กกำพร้าวที่บ้านปากเกร็ด น้องยังเล็กมากคุณแม่จึง เป็นคนนวดและดูแลเป็นส่วนใหญ่ โดยมีน้องเบสนั่งอยู่ใกล้ๆ สองสาม



ครั้งแรกน้องเบสอแง รีบวิ่งกลับบ้านทำเดี่ยว คุณแม่ต้องหลอกปล่อยพักใหญ่

“ทำไมแม่ต้องมาดูแลน้องด้วย ไม่ใช่ลูกของพ่อกับแม่สักหน่อย”

“ตอนหนูเล็กๆ พ่อกับแม่ก็ดูแลหนูแบบนี้ เพราะหนูยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แต่น้องเค้าไม่มีทั้งพ่อและแม่ หนูไม่สงสารน้องเธอลูก ถ้าเราไม่ช่วยดูแล น้องเค้าก็ต้องลำบาก” คุณแม่พูดอย่างใจเย็น

น้องเบสพยักหน้าอย่างงงๆ เล็กน้อย

วันหนึ่งน้องถ่ายเลอะเทอะไปหมด คุณแม่จะเดินไปเอาผ้าอ้อมมาเปลี่ยน จึงฝากน้องเบสช่วยดูน้องให้ด้วย น้องเบสก็รีบปาก แถมहाลูกบอลมาให้น้องเล่นด้วย คุณแม่รีบกลับมาเพราะกลัวน้องเบสจะหนีไปเล่นเสียก่อน ปรากฏว่าน้องเบสดูแลน้องได้เป็นอย่างดี





“ตอนแม่ไม่อยู่หนูทำยังไง”

“ก็ไม่ได้ทำอะไร แค่เฝ้าห้องไว้เฉยๆ”

“แล้วหนูเบื่อไหมลูก” คุณแม่ถามอย่างแปลกใจ

“ไม่เบื่อครับ น้องเค้าทำท่าตลกดี เวลาปาลูกบอลแล้วมันดัง  
ตุงๆ” น้องเบสตอบอย่างอารมณ์ดี

**วันต่อๆ มา** น้องเบสไม่รีบเร้ากลับบ้านอีก อยู่ช่วยเลี้ยงน้อง  
จนได้เวลากลับ บางวันคุณแม่ทำงานบ้านเพลิน น้องเบสก็จะคอย  
เตือนว่า คุณแม่ไปเยี่ยมน้องกันเถอะ ไปๆ มาๆ น้องเบสเลยกลายเป็น  
กำลังสำคัญของคุณแม่ ทำให้คุณแม่สามารถช่วยดูแลน้องได้  
เพิ่มขึ้น บางวันน้องเบสยังเอาของเล่นไปฝากน้องด้วย

น้องเบสบอกว่า “หนูโตแล้ว ไม่เล่นของพวกนี้แล้ว”

คุณแม่ปลื้มใจมาก เพราะนอกจากจะแก้นิสัยติดเกมของลูกชายได้แล้ว น้องเบสยังเป็นคนมีจิตใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนรอบข้าง เวลาไปเดินห้างสรรพสินค้าก็ไม่รบกวนให้ซื้อของเล่นให้อีก จนคุณพ่อยังแปลกใจ อดถามลูกชายไม่ได้ว่าเกิดอะไรขึ้น

น้องเบสบอกว่า “เบสสบายกว่าน้องที่บ้านปากเกร็ดตั้งเยอะ เพราะเบสมีทั้งพ่อและแม่ ต่อไปเบสจะไม่ติดเกมแล้ว”

คุณพ่อคุณแม่ได้ฟังเช่นนั้นก็อึ้งอัมมิตมีความสุข นี่ย่อมเป็นผลแห่งความรัก ความเมตตา ที่พ่อแม่ถ่ายทอดให้กับลูกโดยแท้ ทำให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการรู้จักเอื้อเฟื้อแบ่งปัน

**พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า “ทีนี้ หากความรักของเราขยายไปยังคนอื่น รักสามี รักภรรยา รักพี่ รักน้อง รักเพื่อนฝูง ยิ่งความรักความเมตตาขยายกว้างออกไปเท่าไร เรา ก็อยากให้คนทั่วไปมีความสุขเพิ่มขึ้นเท่านั้น พ่อเราให้เขา เขาก็มี



ความสุข... ความสุขของเรากับความสุขของเขา จึงเป็นความสุขที่  
 เนื่อกัน ประสานเป็นอันเดียวกัน”

เราสามารถสอนลูกให้เริ่มต้นการทำความดีด้วยกาย ด้วยมือ  
 ด้วยทรัพย์ เพราะเป็นสิ่งที่ทำง่าย แล้วค่อยลงมาถึงเรื่อง **ใจ** สอนให้เขา  
 เห็น ให้เขาได้สัมผัสว่าทำแล้วรู้สึกอย่างไร...หรือช่วยตั้งคำถามให้เขา  
 เห็นว่า เมื่อทำความดีแล้วจิตใจมีความสุข โดยให้เขาดูเข้ามาที่ใจของ  
 ตนเอง น้อมนำให้เด็กเห็นสภาพแห่งความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุนั้น

ดูเอาเถิด พ่อแม่ที่กำลังหมดหวังกับการติตเกมของลูก แต่พอ  
 มีกิจกรรมเพียงเล็กน้อยที่ชักนำให้เห็นใจคนอื่น โดยที่พ่อ แม่ ลูก  
 สละเวลาทำร่วมกันอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ ลูกก็สามารถเปลี่ยนแปลง  
 ตัวเองได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยที่เราไม่ต้องดุว่าว่ากล่าวเลย แต่เขา  
 สามารถคิดได้เอง



หลายครั้งที่เราจมอยู่กับปัญหาในครอบครัว และมักคิดว่าเราเองก็มีปัญหามากพออยู่แล้ว จะเอาเวลาที่ไหนไปคิดถึงคนอื่น นั่นยิ่งที่ทำให้เราเครียด หงุดหงิด และหาทางออกไม่ได้ แต่พอเราถอยออกมาสักเล็กน้อย พาดำตัวเองออกจากความเคยชินแบบเดิมๆ สลัดข้อจำกัดต่างๆ ที่เคยมีออกไป เราก็จะผ่อนคลายมากขึ้น เริ่มเห็นโอกาสหรือช่องทางใหม่ๆ ในการแก้ปัญหา เจกเช่นพ่อแม่ของน้องเบสที่ลองทำไปเรื่อยๆ ไม่คาดหวังมากเกินไป แต่อยู่กับลูกมากขึ้น ให้ความสำคัญกับลูกมากขึ้น และสร้างเงื่อนไขให้ได้ทำอะไรร่วมกัน ปัญหาที่แสนหนักก็คลี่คลายไปเอง

สิ่งสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับครอบครัว จึงไม่ใช่ความรักในแบบที่เราเคยชิน แต่เป็นความรักในมุมมองใหม่ เป็นความรักที่มาจากความเป็นพ่อแม่ ที่อยู่ภายในตัวตนของเราจริงๆ ไม่ใช่วัตถุ ไม่ใช่สิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ใช่ความสุขสบาย ไม่ใช่คำพูด แต่เป็นความรักที่ต้องใช้ใจสัมผัส ให้ใจไปรับรู้และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ

“เด็กทุกคนมีความไฝ่ดีอยู่แล้ว แต่ที่ผ่านมามีความไฝ่ดี  
ถูกเก็บกดเอาไว้ ไม่มีโอกาสได้แสดงออกมา ไม่มีใคร  
ยอมรับ ไม่มีใครเคารพเขา ความไฝ่ซั้วก็เลยมีอำนาจ  
...ทำอย่างไรเราจะส่งเสริมความไฝ่ดีให้เกิดขึ้น ส่งเสริม  
ให้เขาได้ทำความดี เปิดโอกาสให้เขาได้ทำความดี ให้  
เขารู้สึกว่าเขามีคุณค่าแก่สังคม ตรงนี้ต้องใช้ความ  
อดทน ความแนบคาย”

พระไพศาล วิสาโล

“พ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก ลูกได้อะไรๆ จากพ่อแม่  
มากที่สุด ผู้ใดที่กำลังเตรียมเพื่อเป็นพ่อแม่ของคน  
พึงทำตนให้เป็นพ่อแม่ที่ดี ทำหน้าที่ของตนให้เรียบร้อย  
ทำตนเป็นเยี่ยงอย่างแก่ลูกจริงๆ จงเลิกการตามใจ  
ตนเองให้หมด ให้นึกว่าตนมีข้อผูกพันกับลูกแล้ว การ  
กระทำของตนทุกอย่างเป็นสิ่งประทับใจของพวกเขา ลูก  
จึงควรใช้สติปัญญาในการกระทำเสมอ เพื่อป้องกัน  
มิให้ลูกได้พบได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดี”

ปัญญานันทภิกขุ





## บ้าน...คือฐานรากของโลก



ความดีใกล้ตัวที่พ่อแม่แสดงให้เห็นอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เพียงช่วยให้ลูกเรียนรู้เรื่องความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของผู้เป็นพ่อแม่เท่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นถึงทักษะที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสังคม และโลกใบนี้ว่า **สรรพสิ่งล้วนเกี่ยวถูกละและอิงอาศัยกัน บ้านเขาก็เป็นส่วนหนึ่งของบ้านเรา ความปลอดภัยของเขาก็คือความปลอดภัยของเรา ความสุขของเขาก็เป็นความสุขของเราด้วย**

**นิตยสาร Bioscope** ทำโครงการประกวดหนังสือสั้นในหัวข้อ “สารคดีข้างบ้าน” เพื่อเล่าเรื่องความดีใกล้ตัว จึงทดลองให้เจ้าหน้าที่ในสำนักงานคนหนึ่งชื่อ “ตั้ม” (นามสมมติ) ไปทำหนังสืออย่างมาลึกเรื่อง ตั้มคิดอยู่นานก่อนจะตัดสินใจสัมภาษณ์คนที่อยู่ใกล้ตัวมากที่สุด ซึ่งก็คือคุณพ่อของเขานั่นเอง ด้วยความที่คุณพ่อเป็นคนแปลกในสายตาของตั้ม คือชอบเอาฐานะของคนอื่นมาเป็นภาระของตัวเอง เรื่องที่ซดอก

จิตใจตื้นมากที่สุด คือเรื่องที่คุณพ่อไปรับฝากดูแลบ้านให้กับเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กันเป็นเวลานานถึง ๖ ปีแล้ว ทุกวันพ่อจะเข้าไปสำรวจตรวจตรา บางครั้งก็เข้าไปทำความสะอาดให้ด้วย ในขณะที่เจ้าของบ้านไม่เคยใส่ใจหรือโทรศัพท์มาถามข่าวคราวเลย

บางวันฝนตกหนักพ่อก็จะเข้าไปตรวจดู ว่ามีรอยรั่วตรงไหนหรือไม่ มีน้ำท่วมขังหรือเปล่า ต้มรู้สึว่ามันมากเกินไป ทำไมต้องไปใส่ใจขนาดนั้น ทำไปก็ไม่เห็นจะได้อะไร มีแต่เสียเวลา แถมยังเป็นภาระให้ห่วงกังวลเปล่าๆ แม้ใจจะอยากรู้เหตุผล แต่ตื้นก็ไม่เคยถามพ่อ ไม่เคยเข้าไปดูและไม่เคยคุยกับพ่ออย่างจริงจังสักครั้ง

การถ่ายสารคดีคราวนี้ ถือเป็นครั้งแรกที่เขาได้มีโอกาสถามความคิดเห็นความรู้สึกของพ่อ โดยไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่เอาความคิดของตัวเองไปตัดสินซึ่งก็คงเป็นเพราะกำลังมีสมาธิกับการถ่ายทำอยู่ด้วย







สิ่งที่ตั้มได้รับรู้ผ่านวิดีโอก็คือ เพื่อนบ้านคนนี้รู้จักกับพ่อมานานหลายปีแล้ว ต้องไปทำงานต่างจังหวัด นานๆ จึงกลับมาที เธอขอร้องให้พ่อของตั้มช่วยดูแลบ้านให้ พ่อก็รับปากเพราะเห็นเป็นเพื่อนบ้านกัน น่าจะช่วยเหลือกันได้ และก็ไม่ได้เหลือปากว่าแรงอะไร

ตั้มยังคำถามที่อยากรู้ที่สุดออกไป

“คุณพ่อเข้าไปทำอะไรที่บ้านหลังนั้นบ้าง และทำไปทำไม”

พ่อพาตั้มเข้าไปที่บ้านหลังนั้นเพื่อถ่ายทำ และเล่าว่า

“ทุกวันพ่อจะเข้ามาสำรวจว่ามีตรงไหนผิดปกติบ้าง มีน้ำท่วมขังไหม มีใครจัดแยะเข้ามาหรือเปล่า อย่างวันก่อนพ่อพบร่องรอยที่ขโมยแอบเจาะฝาเข้ามา รอยเท่านี้เต็มไปหมด มันคงมาสำรวจก่อน โชคดีว่ายังไม่มีอะไรหาย ก็เลยต้องเข้ามาดูทุกวัน เข้าทีเย็นที ถ้ามีมอเตอร์ไซด์แปลกๆ มาจอดหน้าบ้าน ก็ต้องคอยดูคอยถามว่ามาทำอะไร”

“หากเราปล่อยให้ใจปล้นสำเร็จสักหลัง มันก็จะยอมใจ ไปปล้นบ้านอื่นๆ ในละแวกนี้อีก วันหนึ่งอาจจะเป็นบ้านของเราก็ได้ล่ะลูก”

**“เราดูแลบ้านให้เขา ก็เหมือนดูแลบ้านเราด้วย”**

เป็นเหตุผลที่ตัมฟังแล้วถึงกับอึ้ง เพราะเรื่องแบบนี้ไม่เคยอยู่ในหัวเขามาก่อน หลังถ่ายทำสารคดีเสร็จ เขารู้สึกภาคภูมิใจในพ่อของตัวเองมาก เพราะเขาไม่เคยมองเห็นด้านบวกของสิ่งที่พ่อทำมาก่อนเลย และไม่เคยคิดว่าการเอื้อเฟื้อ การมีน้ำใจ และรู้จักรักษาสัจจะกับผู้อื่น เป็นสิ่งที่คนเราพึงปฏิบัติต่อกัน แม้ไม่ใช่ญาติพี่น้องกัน

**การขยายพื้นที่แห่งความสุขในใจเรา ในครอบครัวของเรา เพื่อแม่ไปยังคนรอบข้าง เพื่อนบ้าน และคนอื่นๆ ในสังคม เท่ากับเรากำลังเปิดพื้นที่ของความรัก ความเมตตา ขึ้นในสังคม** หลายคนที่มีความทุกข์มักเป็นเพราะเราเอาความทุกข์นั้นมาเป็นของเรา เรามัวแต่คิดถึงตนเองว่าทำไมจึงต้องเกิดกับเรา แต่หากเรานึกถึงคนอื่น มองให้ไกลออกไป เราก็จะพบว่า คนที่ทุกข์กว่าเราก็มียาก ความทุกข์ของเราอาจเล็กน้อย เมื่อเทียบกับความทุกข์ของคนอื่น

ครอบครัวเดี๋ยวนี้นี้มีความเป็นปัจเจกมากกว่าแต่ก่อน พูดอย่าง  
ชาวบ้านก็คือ ตัวใครตัวมัน ไม่มีชีวิตที่ต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน เด็ก  
ส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์มากกว่าอย่างอื่น แม้แต่คน  
ในบ้านยังเจอหน้ากันแทบนับครั้งได้ บางครอบครัวพ่อแม่แม้ว่าทำงาน  
หาเงินจนไม่มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว นับประสาอะไรกับ  
เพื่อนบ้านที่แทบจะไม่เคยเห็นหน้าค่าตากันด้วยซ้ำ ขนาดเพื่อนบ้าน  
ถูกโจรบุกเข้าขนาทรัพย์สินจนเกลี้ยงก็ยังไม่รู้ จนกระทั่งเห็นข่าว  
ทางหน้าหนังสือพิมพ์

เมื่อเร็วๆ นี้ ดาราสาวชื่อดังที่เรารู้จักผ่านหน้าจอทีวี ถูก  
ฉกกระเป๋าชณะเปิดประตูหน้าบ้าน ปรากฏว่าแทบไม่เห็นใครออกมา  
ถามไถ่หรือให้ความช่วยเหลือ

จะมีใครคิดบ้างไหมว่า ลักวันคนที่เคราะห์ร้ายอาจเป็นเราก็ได้



นาย Xu Chao คนจีนวัย ๖๐ ปี กลายเป็นที่สนใจของช่างภาพ  
ที่ติดตามข่าวการช่วยเหลือผู้ประสบภัยแผ่นดินไหวในจีน เมื่อเขาพา  
ร่างกายอันสกรปรกรู้งมาที่กล่องรับเงินบริจาค พร้อมกับหย่อนเงิน  
๕ หยวนลงไป เมื่อมีคนถามเขาตอบว่า

“คนที่เผชิญกับหายนะในครั้งนี้อย่างยิ่งกว่าตัวเราหลายเท่า  
ทีเดียว เพราะมันเป็นภัยถึงชีวิต”

ชายจรจัดคนนี้ ถึงแม้จะไม่มีเงินติดตัวเลย ไม่มีแม้แต่เงินจะ  
ซื้อข้าวให้ตัวเองกิน แต่เขาก็ไม่ดูตายกับความทุกข์ของคนอื่น และยัง  
มองเห็นว่าตัวเองโชคดีที่ยังมีชีวิต ยังมีลมหายใจ จำนวนเงินเพียง ๕  
หยวน เทียบไม่ได้กับจำนวนเงินบริจาคหลายร้อยล้านของนักธุรกิจ  
แต่ค่าของน้ำใจยิ่งใหญ่ไม่แพ้กัน

**ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า** ความรักแบ่งปันกันได้ สามารถถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปสู่คนหนึ่ง และอีกหลายๆ คนได้ แม้จะเป็นคนที่เราไม่รู้จักไม่เคยเห็นหน้าค่าตามาก่อนก็ตาม เพราะความรักเดินทางไปได้ทุกหนแห่ง ความรักสามารถเยียวยาคนที่ลึ้นหวังให้มีกำลังใจต่อสู้ ความรักสามารถปลดปล่อยใจเราให้เป็นอิสระจากอคติ ความเห็นแก่ตัว ความกลัว ความเกลียดชัง และการแบ่งพรรคแบ่งพวก

ความรักงดงามที่มีต่อผู้คนในสังคม และยังปราศจากการเรียกร้องข้อตอบแทนนี้ เด็กสามารถเรียนรู้และเริ่มต้นได้จากบ้านเล็กๆ ของเขาเอง บ้านที่เป็นฐานรากของโลกใบใหญ่นี้



“แม่เป็นผู้สร้างโลก โลกจะดีหรือเลว ก็เพราะคนในโลก  
 มั่นดีหรือเลว คนในโลกมันจะดีหรือเลวก็เพราะว่า  
 แม่ได้สร้างอุปนิสัยคนเหล่านั้นมาอย่างไร ถ้าสร้างมาดี  
 คนมันดี โลกนี้มันก็ดี ถ้าสร้างมาไม่ดี โลกนี้มันก็ไม่ดี  
 จึงเห็นได้ว่า “แม่” อยู่ในฐานะเป็นผู้สร้างโลกราวกับ  
 ว่าเป็นพระเจ้า แม่เป็นผู้สร้างดวงวิญญาณของลูก”

พุทธทาสภิกขุ



พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

“พุทธ” หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ผู้มีปัญญาอันยิ่งยวด ผู้มีศีลอันบริสุทธิ์ ผู้มีเมตตาอันไพศาล

ผู้ทรงธรรมอันประเสริฐ ผู้ทรงอภิญญาอันล้ำลึก

ผู้ทรงฤทธิ์อันมหาศาล ผู้ทรงอิทธิพลอันกว้างไกล

ผู้ทรงคุณอันสมบูรณ์ ผู้ทรงบารมีอันสูงส่ง

“ศีลธรรมของยุวชน คือสันติภาพของโลก”

พุทธศาสนิกชน

ที่นับถือพระพุทธศาสนา ยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ยึดมั่นในศีลธรรมอันดีงาม

และประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ

และประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติ

และประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่มวลสรรพสัตว์

และประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่มวลโลก





## สันติในบ้าน ดลบันดาลถึงชุมชน



“เพ็ญ” บุพผาทิพย์ แซ่มนิล จบปริญญาตรีจากรั้วมหาวิทยาลัย พร้อมกับเพื่อนบัณฑิตจบใหม่นับพันคน เธอหวังจะมีอนาคตที่สวยงาม แต่ความเป็นจริงก็คือ งานดีๆ หายากยิ่งกว่าหางสรรพลิ้นค้า เธอดีนรณอยู่ในกรุงเทพฯ พักใหญ่ ก่อนที่จะตัดสินใจคืนถิ่นเกิดที่ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอกาหลง จังหวัดระยอง หลังจากได้คิดว่าเธอน่าจะเอาวิชาความรู้ที่ร่ำเรียนมาหลายปี กลับไปพัฒนาบ้านเกิดของตัวเองเสียที

เริ่มต้นจากการเปิดร้านหนังสือเล็กๆ ชื่อ “น้ำใจ” แบ่งปันพื้นที่ส่วนหนึ่งเป็นห้องสมุดให้กับเด็กๆ ที่พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแล ขาดความเอาใจใส่ หรือไม่รู้จักจะไปเล่นที่ไหนนอกจากร้านเกมส์ เธอพบว่าเด็กเหล่านี้มีศักยภาพในการเรียนรู้มากมาย แต่ขาดโอกาส ขาดผู้นำที่คิดทำสิ่งดีๆ เมื่อรวมกลุ่มเด็กได้จำนวนหนึ่งจึงพาไปทัศนศึกษา เดินป่า เพื่อเรียนรู้ธรรมชาติและดูนก ให้เด็กรู้จักที่จะรัก เคารพ และนอบน้อม

ต่อธรรมชาติ ซึ่งเปรียบเสมือนบิดามารดาผู้โอบอุ้มดูแลเรามาตลอดชีวิต

**เมื่อเห็นพวกเด็กกระตือรือร้น** อยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม เพื่อบังคับจูงให้พวกเขาสร้างโรงเล่นและห้องสมุดบ้านดินด้วยแรงงานของพวกเขาเอง เพื่อเป็นพื้นที่เรียนรู้สำหรับเด็กและเยาวชนในชุมชน จนเกิดเป็นกลุ่มรักษ์เขาชะเมาขึ้นในเวลาต่อมา

เวทีการแสดงและการละเล่นของเด็กๆ ถูกพัฒนาให้เป็นพื้นที่การเรียนรู้และสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และพลิกฟื้นชุมชนท้องถิ่นให้กลับมาเข้มแข็งอีกครั้ง จากเด็กๆ เพียงไม่กี่คน กลายเป็น ๒๐ กว่าคน และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ความสนุกสนาน ความร่าเริงสดใส และการกล้าแสดงออกของเด็ก เริ่มทำให้ผู้ใหญ่ใจดีจำนวนหนึ่งหันมาสนใจ และให้การสนับสนุน



คุณแม่พยอมมารดาของแพ็บ เป็นคนแรกที่สนับสนุนกิจกรรมของกลุ่มรักษ์เขาชะเมา โดยที่เธอเองยังไม่ทราบด้วยซ้ำว่าจะทำไปเพื่ออะไรและเพื่อใคร

“แม่เองก็ไม่เข้าใจหรอกว่า แพ็บเขาพยายามจะทำอะไร...เคยถามเขาว่า พวกเธอทำอะไรกันไม่เห็นรู้เรื่อง เขาบอกกับแม่ว่า เอาเหอะน่าแม่ แม่เชื่อใจแพ็บนะ แล้วแม่จะเข้าใจ”

“ตอนแรกแม่ก็ยังไม่เชื่ออะ มันทำอะไรกัน มีอยู่ช่วงหนึ่งจับเด็กมาซ้อมละคร ดูแทบไม่ได้ ชนเหลือเกิน เหมือนจับปูใส่กระดิ่ง คนนี้เข้ามา คนนั้นออกไป แล้วอย่างนี้จะไปแสดงให้ใครดู อายเขาตายเลย ตอนแรกแม่ก็คิดอย่างนั้น แต่พอเอาเข้าจริงๆ โห เวลาเล่นจริงๆ นี่ เขินอายสักนิดก็ไม่มีให้เห็น”

**ด้วยกำลังใจและการสนับสนุนจากแม่** แพ็บจึงตั้งใจปลูกจิตสำนึกรักบ้านเกิดให้กับเด็ก และเยาวชนของชุมชนบ้านทุ่งควายกิน เธอค่อยๆ ชักชวนเด็กและเยาวชนในชุมชนให้หันมาศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

และสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในชุมชน เพื่อให้เยาวชนมีสำนึกรักท้องถิ่น รักชุมชน  
ของตน ภูมิใจในภาคถิ่นระยอง รักสายน้ำปะแส และรักเขาชะเมา

เธอใช้เวลาอยู่นานหลายปีกว่าเด็กๆ จะกลายเป็นต้นกล้าที่แข็งแรง  
พร้อมจะทำนายแดดลม

เมื่อถึงวันที่เยาวชนบ้านทุ่งควายกินพร้อมใจกันลุกขึ้นมาแสดง  
พลัง และกล้าบอกผู้ใหญ่ว่าเขาอยากมีส่วนร่วมในการพลิกฟื้นชุมชนให้  
กลับมาเป็นชุมชนแห่งความสุขอีกครั้ง ผู้ใหญ่ในชุมชนจึงเกิดแรงใจ  
อยากปฏิวัติตนเองขึ้นมาบ้าง น้ำอ่า เลิกดื่มเหล้าแล้วหันมาสอนเด็กๆ  
เรียนรู้วิธีทำนาปลูกข้าว ลุงสุนและน้ำอ๊ิบ เลิกใช้สารเคมีในสวนผลไม้  
หันมาใช้วิถีธรรมชาติ คิดค้นวิธีทำปุ๋ยหมักและน้ำยาชีวภาพ ป้าทิพย์  
สอนวิชาทำขนม เจ๊แอ้ว ป้าเห้งยม สอนวิธีทำน้ำปลา เป็นต้น

ไม่นานชุมชนที่เคยแห้งแล้งอยู่กันแบบตัวใครตัวมัน ก็กลับ  
มีชีวิตชีวาและเต็มไปด้วยความสุขอีกครั้ง อบายมุขก็พลอยลดน้อย  
ถอยลงไปด้วย ลูกหลานที่เรียนจบก็พร้อมใจกันกลับมาทำงานรับใช้



ชุมชนกันมากขึ้น และยังคงกลายเป็นแหล่งเรียนรู้ ศึกษางานของชุมชน  
ต่างๆ ในจังหวัดระยอง และจังหวัดใกล้เคียง

กว่า ๑๓ ปี ที่แพ็บพาเด็กๆ และเยาวชนกลุ่มรักษ์เขาชะเมา  
ให้มาถึงจุดนี้ ย่อมไม่ง่ายเลย หลายครั้งที่เธอท้อถอย หหมดกำลังใจ  
จะมีคนๆ หนึ่งที่ยืนเคียงข้างเธอเสมอ คนๆ นั้นก็คือคุณแม่ของเธอ  
เอง แพ็บเล่าว่า แม่เป็นเพียงชาวบ้านธรรมดาคนหนึ่ง ที่รักลูกและ  
อยากให้ลูกมีชีวิตที่ดี แม่ไม่เพียงสนับสนุนและเชื่อมั่นในตัวเธอเท่านั้น  
แต่แม่ลงมือทำด้วยใจ ใจที่เปี่ยมไปด้วยเมตตาการุณว่าเด็กในชุมชน  
ก็เหมือนลูกหลานของตัวเอง

“ใหม่ๆ แม่ก็ไม่ได้คิดอะไรหรอก เป็นกองหนุนทำอาหารเลี้ยง  
ข้าวเด็กๆ วันไหนที่ไม่มีพวกเขามันเหงาๆ ยังไงบอกไม่ถูก ทุกๆ วัน  
ฉันต้องหุงข้าวเอาไว้เยอะๆ ตกเย็นจะมากันเต็มไปหมด คนนั้น  
ก็เรียกยาย คนนี้ก็เรียกแม่ ไม่มีขาดสายดอก”

“ทุกวันนี้แม่มีความภูมิใจมาก ไม่ว่าจะเป็นลูกใครหลานใคร เด็กทุกคนที่มาที่บ้านจะยกมือไหว้ เรียกแม่บ้างยายบ้าง จนแม่รู้สึกว่าเขาเป็นลูกเป็นหลานจริงๆ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว”

แพ็บ ได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียว และรางวัลองค์กรภาคสังคมดีเด่นประจำปี ๒๕๔๗ (SVN Award) ในเวลาต่อมา จากกิจกรรมดีๆ ที่เธอริเริ่มขึ้นในชุมชน แต่นั่นไม่สำคัญเท่ากับการได้บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความดี ความงามขึ้นที่แผ่นดินเกิด

เธอกล่าวว่า “หากจะมีใครสักคนที่ควรได้รับรางวัลจากความดีนี้ รางวัลนั้นควรเป็นของแม่ ‘แม่’ ที่สอนให้เธอเข้าใจและเรียนรู้หัวใจแห่งรักแท้ที่บริสุทธิ์ แม่อาจไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้นยังไง และจะอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ว่าอย่างไร แต่แม่รู้ว่ามันช่วยทำให้ลูกหลานของแม่ดีขึ้น พุดจาเพราะขึ้น กล้าแสดงออก ไม่ไปชิงมอเตอร์ไซด์หรือเล่นเกมส์เหมือนแต่ก่อน”





“แม่แค่ลงมือทำทุกๆ วันของแม่ด้วยความรัก หนูไปไหนแม่จะไปด้วย ไปช่วยสนับสนุน ไปดูแลลูกหลานของแม่แทนพ่อแม่คนอื่นๆ ในชุมชน ใครไม่มีข้าวกิน ไม่มีแปรงสีฟัน ไม่มีน้ำอาบ ไปบอกแม่ แม่จะคอยช่วยเหลือแก้ปัญหาให้เสมอ รวมทั้งยกที่ดินของแม่ให้สร้างห้องสมุดด้วย แม่จึงเป็นแรงบันดาลใจ และเป็นกำลังใจที่ทำให้กลุ่มรักษ์เขาชะเมาในวันนี้”

ถึงวันนี้ ชุมชนบ้านทุ่งควายกินได้พลิกฟื้น และถูกหลอมสร้างขึ้นมาอีกครั้ง จากต้นธารที่เรียกว่า ความรักของแม่ และสายธารแห่งความรักนี้ได้ทำให้เมล็ดพันธุ์น้อยๆ เติบโตเป็นไม้ใหญ่ แตกกิ่งก้านใบ ผลิข่อดอก แผ่ร่มเงาให้กับมนุษย์ และทิ้งใบเพื่อให้แผ่นดินอุดมสมบูรณ์ ที่สำคัญเด็กและเยาวชนเหล่านี้ ได้ออกผลสร้างเมล็ดพันธุ์แห่งการเรียนรู้ ที่จะงอกงามและเกื้อกูลผู้อื่นต่อไปไม่สิ้นสุด

“คำว่า ‘รักผู้อื่น’ เพียงคำเดียวเท่านั้นแหละพอ  
มันพอไปทุกอย่างทุกประการในการที่จะ  
แก้ปัญหาอันเกี่ยวกับสันติสุข และสันติภาพ  
ของเรา

พุทธทาสภิกขุ

“สันติภาพนี้จะแจกเป็นส่วนบุคคลแต่ละคนๆ นี้ก็ได้  
หรือจะเป็นสันติภาพของสังคมของหมู่คณะก็ได้ ซึ่ง  
ก็ต้องการสันติภาพ มีสันติภาพหมู่คณะแล้วก็จะอยู่  
กันเป็นสุข หรือจะเป็นสันติภาพของทั้งหมด คือของ  
โลก ถ้าทุกๆ โลกมีสันติภาพ สากลจักรวาลก็มีสันติภาพ  
ไม่ว่าจะในระดับไหนล้วนแต่ต้องการสันติภาพ”

พุทธทาสภิกขุ





## ความรักทำให้โลกสวยงาม



คุณเชื่อหรือไม่ว่า “ความรักทำให้โลกสวยงาม”

คุณเชื่อหรือไม่ว่า “ความรักคือสายใยเล็กๆ ที่โอบอุ้มโลกนี้ไว้  
และทำให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น”

และคุณเชื่อหรือไม่ว่า “ความรักสร้างโลกได้”

หากคุณยังไม่แน่ใจ ลองอ่านเรื่องเล่าจากหน่วยกั๊วแผ่นดินไหว  
ที่ประเทศจีน เมื่อต้นปีที่ผ่านมา แล้วค่อยบอกว่าคุณคิดอย่างไร



พฤษภาคม ๒๕๕๑

ภายหลังเหตุการณ์แผ่นดินไหวครั้งใหญ่ ที่คร่าชีวิต  
ชาวจีนในจังหวัดซีอานไปกว่า ๓ หมื่นชีวิต ได้มีเรื่องราว  
น่าสลดใจเกิดขึ้นมากมาย

แต่ระหว่างช่วงเวลาที่อันสุดระทมหนัก ก็ยังมีเรื่อง  
สุดประทับใจเกิดขึ้น

เมื่อทีมกู้ภัยเข้าไปช่วยเหลือผู้ที่คาดว่าจะรอดชีวิต  
ใต้ซากตึกหักพัง

เขาได้เห็นแผ่นหลังของหญิงคนหนึ่งในท่ากำลัง  
คุกเข่าอยู่

จากสภาพที่เห็น เชื่อว่าผู้หญิงคนนี้คงจะเสียชีวิตแล้ว

เมื่อเจ้าหน้าที่กู้ภัยดึงตัวเธอออกมา สิ่งที่พบ ทำให้  
ทุกคนในที่นั้นสะเทือนใจยิ่งนัก

หญิงผู้นี้ได้เสียชีวิตไปแล้วจริงๆ

แต่..ในอ้อมกอดของเธอมียุติภัยอายุเพียง ๔ เดือน  
กำลังดูดนมจากทรวงอกของเธออยู่

ที่สำคัญ เด็กน้อยคนนี้ยังมีลมหายใจ!

ไม่เพียงเท่านั้น ทีมหน่วยกู้ภัยยังเหลือบเห็นโทรศัพท์  
มือถือที่เธอพกเอาไว้แน่นอยู่ในมือ เมื่อแกะออกดู ปรากฏ  
ข้อความที่พิมพ์ผ่าน SMS ว่า

**“ลูกรักของแม่...ถ้าลูกมีชีวิตรอด  
แม่อยากบอกให้ลูกรู้ว่า แม่รักลูกมาก”**





เจ้าหน้าที่กู้ภัยที่อยู่ในเหตุการณ์ตรงนั้น ต่างมีน้ำตาคลอหน่วย แม้ทุกคนจะเหน็ดเหนื่อย อดนอน แต่ไม่มีใครยอมหยุดพัก เพราะอาจมีพ่อแม่อีกหลายชีวิตที่กำลังแสดงความรักครั้งสุดท้ายเพื่อลูกของเขา ภายใต้อาภปรักหักพังกองโตเหล่านั้น

เจ้าหน้าที่กู้ภัยบางคนให้สัมภาษณ์ว่า

“แม้เราจะรู้สึกหดหู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ก็เป็นเวลาที่ดีที่สุด ในอาชีพของเรา ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อย่างจริงใจ และไม่แบ่งแยก”

ข้าพเจ้าอ่านข่าวนี้จบลงพร้อมกับความเชื่อที่ว่า สิ่งหนึ่งซึ่งงดงามยิ่ง จะคงอยู่ในความรู้สึกของทุกคนที่ได้รับรู้ก็คือ **รักของผู้เป็นแม่นั้นช่างยิ่งใหญ่เสียเหลือเกิน** ความพยายามในการปกป้องชีวิตของลูกน้อย ไม่เพียงแต่ช่วยลูกให้รอดพ้นจากภัยพิบัติครั้งนี้เท่านั้น หากแต่คำสั่งเสียครั้งสุดท้ายของเธอ ซึ่งกลั่นออกมาจากดวงใจที่ใกล้จะสิ้นลม ได้ป่าวประกาศให้โลกทั้งโลกได้รับรู้ว่า..



“รักของแม่” จะอยู่กับลูกตลอดไป

ความรักเช่นนี้หรือเปล่า คือสิ่งที่เรากำลังตามหา

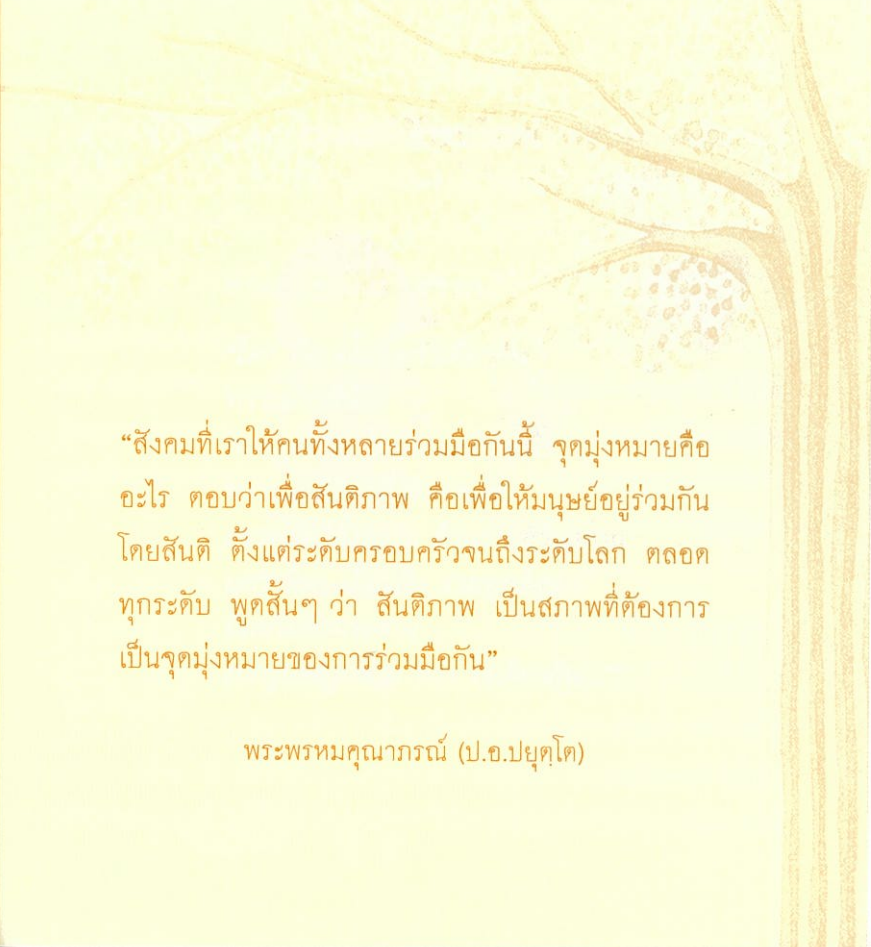
ความรักที่ปราศจากเงื่อนไข

ความรักที่มาพร้อมกับความเสียสละ และเห็นผู้อื่นสำคัญกว่า

ตนเอง

“ถ้าเป็นแม่ที่ถูกต้อง เป็นแม่ที่แท้จริงแล้ว มันเป็น  
แม่ของโลกนะ...ไม่ใช่แม่ของลูกคนเดียว มันเป็นแม่  
ของคนทั้งโลก โลกมีมาเพราะแม่ เพราะแม่ช่วย  
สร้างขึ้นมา โลกอยู่ได้ก็เพราะว่าพวกแม่เขาทำหน้าที่  
เป็นแม่.....ถ้าไม่มีแม่เป็นผู้นำวิญญาณของสัตว์ผู้เกิดแล้ว  
มันไม่มีมนุษย์ มีแต่สัตว์เดรัจฉานหมด...ขอให้เรารู้จัก  
แม่โดยแท้จริง โดยสมบูรณ์...ไม่รู้จักรแม่ของโลกแล้ว  
ก็เรียกว่าไม่รู้จักรอะไรอยู่มากทีเดียวมันจะเป็นคนใจแคบ  
เห็นแก่ตัว ชนิดที่ว่าหาความสุขยาก”

พุทธทาสภิกขุ



“สังคมที่เราให้คนทั้งหลายร่วมมือกันนี้ จุดมุ่งหมายคือ  
อะไร ตอบว่าเพื่อสันติภาพ คือเพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกัน  
โดยสันติ ตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับโลก ตลอด  
ทุกระดับ พวกเขาสันนิษฐานว่า สันติภาพ เป็นสภาพที่ต้องการ  
เป็นจุดมุ่งหมายของการร่วมมือกัน”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



## อุ่นรักไว้โอบโลก

ท่านเขมานันทะ กล่าวว่า..

“โลก คือ ครอบครัวเดียวกัน  
ทว่า มากพี่น้อง  
ถนนทุกสาย ไม่มีคนแปลกหน้า  
ทว่า ญาติมิตรที่เพิ่งพานพบ  
สรรพสัตว์ทั้งหลาย ล้วนร่วมชีวนสถาน  
บุตร ธิดา เดียวกัน ร่วมทุกข์สุข  
อิมหรือหิวกระหาย  
มารูปหลากหลาย ทว่า ใจเดียวกัน....”



**หนูน้อยเทรเวอร์** แมคคินนี วัย ๑๒ ขวบ ในภาพยนตร์เรื่อง Pay it Forward ได้แรงบันดาลใจจากคุณครูยูจีน ซิมโมเน็ต ซึ่งสอนวิชาสังคม ครูบอกว่า เขาสามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ หากเริ่มลงมือทำอะไรบางอย่าง

เทรเวอร์จึงคิดวิธีที่จะเปลี่ยนโลก ด้วยทฤษฎีทำความดีแบบปฏิกิริยาลูกโซ่ โดยเขาตั้งใจจะเริ่มต้นทำความดีกับคนใกล้ตัว ๓ คน ก่อน แล้วให้คนๆ นั้นทำความดีกับคนอื่นต่อไปอีก ๓ คน เขาอยากรู้ว่าผลที่ออกมาจะเป็นอย่างไร จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง และโลกจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เทรเวอร์ตั้งใจกับโครงการนี้มาก

บุคคล ๓ คนแรกที่เขาเลือกจะช่วยเหลือให้พบกับความสุขนั้น คนที่หนึ่งได้แก่ แม่ที่ติดเหล้าของเขาเอง ต่อมาเป็นคุณครูที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับเขา และสุดท้ายคือหนุ่มขี่ยาที่เขารู้จัก โดยมีเงื่อนไขว่าทั้งสามคนนี้ต้องไปทำความดีต่อให้กับคนอื่นๆ อีก ๓ คน





ในเวลาไม่นานการทำความดีแบบลูกโซ่นี้ ได้ขยายวงกว้างออกไปเรื่อยๆ จากลาสเวกัสไปจนถึงลอสแอนเจลิส และอีกหลายเมืองในอเมริกา มีคนที่ได้รับแรงบันดาลใจจากการทำความดีลูกโซ่นี้มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่เว้นกระทั่งนักโทษ คนผิวดำ และเด็กป่วย

สายธารแห่งความดีนี้ถูกเปิดเผยโดยนักข่าวอาชญากรรมคนหนึ่ง ที่บังเอิญได้รับการช่วยเหลือจากชายนิรนามในวันที่เขาโชคร้ายที่สุดรถของเขาถูกคนร้ายพุ่งชนจนยับเยิน และชายนิรนามผู้นั้นได้มอบรถคันงาม ทดแทนรถคันที่เสียหายให้กับเขาอย่างง่ายดาย

“คุณทำอย่างนี้ทำไม” เขาถาม และคำตอบคือ

“ผมเป็นหนึ่งในชีวิตคนๆ หนึ่ง ที่ไม่ต้องการอะไรตอบแทนเลย นอกจากขอให้ผมทำความดีกับคนอื่นๆ อีก ๓ คน และหนึ่งในสามนั้นก็คือคุณ”

นักข่าวหนุ่มรับฟังเรื่องราวด้วยความฉงน เขาแทบไม่เชื่อด้วยซ้ำว่ามีเรื่องแบบนี้เกิดขึ้น ความสงสัยทำให้เขาตามหาที่มาของแรงบันดาลใจ

ดังกล่าว เขาอยากรู้ว่ามันเริ่มต้นที่ใคร มีใคร  
บ้างที่ได้รับผลแห่งความดีนี้ และมันขยายวง  
ออกไปอย่างไร



ในที่สุดวันหนึ่งเขาก็ได้พบกับหนูน้อยเทรเวอร์ ซึ่งเป็นต้นคิด  
เรื่องความดีลูกโซ่นี้ เทรเวอร์บอกเขาในขณะที่ให้สัมภาษณ์ว่า “ผมแค่  
เป็นคนเริ่มต้น คุณไม่มีทางรู้หรอกว่าผลมันจะเป็นอย่างไร มันไม่่ง่าย  
ที่เราจะทำความดีให้กับคนอื่น โดยหวังว่าเขาจะเข้าใจและทำมันต่อไป  
คุณต้องใช้ความตั้งใจและความอดทนอย่างมาก เพราะหลายครั้งมัน  
ก็ไม่ได้เป็นไปอย่างที่ดี”

แต่มีคนอื่นๆ หนึ่งที่เขาทำสำเร็จ นั่นก็คือแม่ของเขา แม่ของ  
เทรเวอร์ต้องทำงานหนักเพราะเลี้ยงลูกคนเดียว ด้วยความเครียดจาก  
งาน ปัญหาเศรษฐกิจ ความรู้สึกกลัวความล้มเหลว และความเหงา  
ทำให้แม่ของเขากลายเป็นคนติดเหล้า เจ้าอารมณ์ และคุยกับลูกได้  
ไม่เกิน ๓ คำ เทรเวอร์ขอให้แม่เลิกเหล้าหลายครั้ง แต่ไม่เคยสำเร็จ  
จนกระทั่งเขาตัดสินใจหนีออกจากบ้าน เมื่อแม่มาพบจึงรู้ว่าหากเธอ

ไม่ทำอะไรบางอย่าง เธอจะสูญเสียลูกไปตลอดกาล เหนงเช่นที่เธอ  
ตัดขาดความสัมพันธ์กับแม่ของเธอซึ่งติดเหล้าอมแถมและมีชีวิต  
ที่ล้มเหลว

**เทรเวอร์เป็นกำลังใจให้กับแม่** จนเธอเลิกเหล้าสำเร็จ และด้วย  
ความรักทำให้เธอยอมเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อลูก ทำให้ความสัมพันธ์  
ระหว่างแม่ลูก และความสุขในครอบครัวกลับคืนมาอีกครั้ง

เทรเวอร์สารภาพกับนักข่าวว่า เรื่องทั้งหมดจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย  
หากไม่มีแม่และความกล้าหาญของแม่

“แม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง แม่ยอมไปคุยกับยายที่ตัดขาด  
กันมาเป็นปี และนั่นทำให้ลูกโซ่ของความตึงเครียดต่อไปได้”

แม่ของเทรเวอร์เข้าไปหายายเพื่อที่จะบอกว่า เธอรักและให้อภัย  
ที่คุณยายเป็นคนติดเหล้าและทำให้ชีวิตของเธอต้องลำบาก ความดี  
ของแม่ทำให้ยายซึ่งแก่แล้วได้ค้นพบคุณค่า ค้นพบความหมายของ  
ชีวิตในบั้นปลาย และพาเธอออกจากกับดักของพิษสุราเรื้อรัง

สิ่งที่เราได้เรียนจากหนังสือเรื่องนี้ก็คือ ถ้าเรารักใครสักคนอย่างจริงใจ รักอย่างไม่มีเงื่อนไข และพร้อมจะลงมือทำเพื่อความสุขของคนที่เรารัก เราก็สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ ขอเพียงแค่เราได้เริ่มต้นและลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง

มาถึงตอนนี้เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า ความรักที่เริ่มต้นจากครอบครัวสร้างโลกได้จริง

เรามาโอบกอดโลกใบนี้ด้วยความรักกันเถอะค่ะ



หากยังไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ก็อยากจะชี้ชวนให้เราลองหันกลับมาดูแลตัวเอง และคนใกล้ชิดตัวที่เรารัก

ท่านติช นัท ฮันห์ พระเซ็นแห่งหมู่บ้านพลัม กล่าวกับผู้คนนับพันที่มารอฟังท่านที่สวนลุมพินีเมื่อต้นปีที่ผ่านมาว่า

“หากเธอไม่สามารถที่จะสันติกับตัวเองได้แล้ว เธอก็ไม่สามารถสันติกับผู้อื่นได้เช่นกัน”



ความเครียดนำไปสู่วาทะหรือการกระทำที่รุนแรงโดยไม่ตั้งใจ และสิ่งนี้ทำให้เกิดความขัดแย้ง ความบาดหมาง และปัญหาในครอบครัว จนท้ายที่สุด ทุกคนที่เจ็บปวดต่างหลีกเลี่ยงที่จะสื่อสารกัน

ท่านนัท ฮันท์ กล่าวว่า “สามีไม่สามารถคุยกับภรรยา ลูกไม่สามารถคุยกับพ่อแม่ได้ เมื่อไม่มีการสื่อสารที่ดีต่อกัน เด็กๆ ซึ่งอยู่ในบรรยากาศของครอบครัวเช่นนี้ ย่อมไม่เชื่อในความสุขและสันติ เมื่อเด็กมีความทุกข์ เขาย่อมไม่รู้วิธีที่จะดูแลอารมณ์เหล่านั้น ดังนั้น พวกเขาจึงวิ่งไปหายาเสพติด และความรุนแรง”

สันติภาพของโลก สันติสุขของครอบครัว จึงไม่ได้อยู่ที่ข้างนอก แต่อยู่ในใจของเรา คนเป็นพ่อแม่ต้องรู้จักดูแลใจของตนเองให้ผ่อนคลาย ไม่ให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว เพราะจิตใจที่ขุ่นมัวทำให้เราขาดสติ หากเราสั่งสอนลูกด้วยอารมณ์เช่นนี้ เด็กย่อมรับรู้ได้ถึงความขุ่นมัวนั้น ถือเป็นความรุนแรงอย่างหนึ่งที่พ่อแม่กระทำต่อลูก ลูกก็จะตอบโต้ด้วยความรุนแรงก้าวร้าวเช่นกัน



ได้เวลาที่คุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายต้องหันกลับมาดูแลกายและใจ  
ของตนเอง

เช่นเดียวกับคนเป็นลูก ที่ต้องหันกลับมาดูแลมหายใจของ  
ตนเอง อันเป็นสมบัติที่พ่อแม่มอบให้นับแต่วินาทีแรกที่ลืมตามาดูโลก

มาร่วมกันสร้างสันติภาวะในใจของเรา ให้เป็นใจที่มีสติระลึกรู้  
อยู่กับปัจจุบันขณะ เพราะสตินี้เท่านั้นที่จะช่วยประคับประคองใจ  
ของเรา ให้โอบอุ้มดูแลคนใกล้ตัวและคนอื่นๆ รอบข้างให้มีความสุข  
เมื่อสันติสุขในครอบครัวเกิดขึ้น ก็เป็นที่หวังได้ว่า สักวันหนึ่งสันติภาพ  
ของโลกย่อมเกิดได้ เป็นจริงได้เช่นกัน

ขอเพียงเราได้เริ่มต้นที่ใจของเรา ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตนเอง  
ทีละน้อย และลงมือทำบางอย่างจากสิ่งเล็กๆ ที่พอจะทำได้ เมื่อนั้น  
ความรักและความเมตตาจากใจเรา จะเกื้อกูลตัวเราเอง คน  
รอบข้าง และคนอื่นๆ ในโลกให้เติบโตงอกงามไปพร้อมกัน





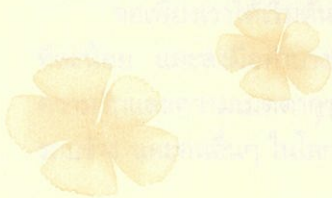
“โลกทั้งปวงไม่มีสันติภาพ ไม่มีสันติสุข มันเนื่องมาจากมนุษย์ไม่เป็นมนุษย์ เพราะขาดพ่อแม่สมบูรณ์แบบ และขาดความเป็นลูกที่สมบูรณ์แบบ ฉะนั้นจะให้เรียนอะไรกันอย่างไร เก่งกล้าสามารถเท่าไร ก็ไม่ทำโลกนี้ให้มีสันติภาพได้”

พุทธทาสภิกขุ



“**ธรรมชาติ** เปลี่ยนจากพิชิตธรรมชาติ มาอยู่อย่าง  
ประสานกลมกลืน และเอื้อกันกับธรรมชาติ  
**สังคม** เปลี่ยนจากการแข่งขัน มาสู่การร่วมมือ  
**มนุษย์** เปลี่ยนจากการเสพหรือบริโภคให้มากที่สุด  
มาเป็นการรู้จักประมาณ เสนพบริโภคแต่พอดี พุคให้  
ตื่นว่า รู้จักพอ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)







## รู้จักเรา “มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว”

เรา คือ . . . .

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๔๒ เกิดจากการรวมกลุ่มของพ่อแม่กลุ่มหนึ่งที่ร่วมกันผลักดันให้เกิดการปฏิรูปการศึกษาซึ่งใช้ชื่อว่า “ชมรมพ่อแม่” จากนั้นจึงพัฒนาเติบโตมาเป็นองค์กรสาธารณกุศลที่มีเป้าหมายชัดเจน คือ **“เพื่อความเข้มแข็งของครอบครัวไทย”** โดยมีบทบาทในการประสานและสร้างความตระหนักในการส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้เกิดขึ้นทั้งในบุคคล ชุมชน และสังคม ด้วยการนำเสนอกระบวนการรวมกลุ่มเป็นเครือข่ายความร่วมมือช่วยเหลือเกื้อกูลกันและเรียกร้องต่อоргสิทธิอันพึงมีของครอบครัว

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นต้นมา มูลนิธิได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ดำเนินงาน **แผนงานสุขภาวะครอบครัว** โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประสานภาคส่วนต่างๆ ของ

สังคม ทั้งกลุ่มเครือข่ายครอบครัว ชุมชน โรงเรียน ศาสนา องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรภาคสังคม ภาคเอกชน สื่อมวลชน หน่วยงานของรัฐ ให้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาวะครอบครัว โดยให้การดูแล พื้นฟูครอบครัวในสภาวะยากลำบาก สร้างพื้นที่เรียนรู้ สุขภาวะของครอบครัว และร่วมกันเผยแพร่การเรียนรู้สุขภาวะครอบครัวในสังคม จนก่อให้เกิดสุขภาวะที่ยั่งยืนของครอบครัวไทย

จากการทำงานที่ผ่านมาทำให้เกิดเครือข่ายครอบครัวกลุ่มต่างๆ เช่น เครือข่ายครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว, เครือข่ายผู้ปกครองในโรงเรียน เครือข่ายครอบครัวจิตอาสา, เครือข่ายครอบครัวเฝ้าระวังและสร้างสรรค์สื่อ เป็นต้น

ติดต่อสอบถามสมัครเป็นสมาชิกเครือข่ายครอบครัวได้ที่

### **มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว**

๑๔๒ ซอย ๘ ถนนเทศบาลนิมิตรเหนือ ประชาานิเวศน์ ๑

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๕-๒๓๔๖-๗ โทรสาร ๐-๒๕๕๕-๒๓๔๘

website: [www.familynetwork.or.th](http://www.familynetwork.or.th)

E-mail: [famnet@familynetwork.or.th](mailto:famnet@familynetwork.or.th)

เกี่ยวกับผู้เขียน



วรรณฯ จารุสมบัติ

สุภาพสตรีไทยเชื้อสายจีนฮากกา (จีนแคะ)

เกิดปี พ.ศ.๒๕๐๘ เป็นชาวกรุงเทพฯ โดยกำเนิด

เรียนจบด้านการพยาบาลและผดุงครรภ์ จากมหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยเหตุที่มีจิตใจชอบช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จึงศึกษาต่อด้าน สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

เคยทำงานเป็นนักวิจัยอยู่นานปี มีผลงานวิจัยเรื่องเอดส์ แรงงานข้ามชาติ โสเภณีเด็ก และโสเภณีข้ามชาติ กระบวนการค้ามนุษย์ ในเขตลุ่มแม่น้ำโขง ฯลฯ

เป็นหนึ่งในผู้ร่วมจัดตั้งเครือข่ายการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย

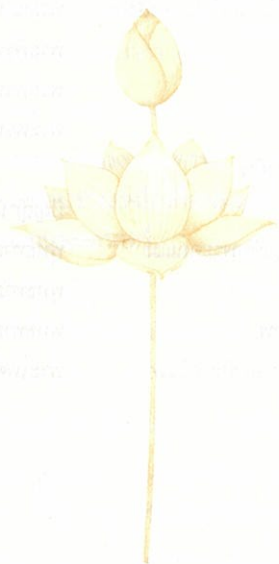
ปัจจุบันเป็นผู้จัดการโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ ภายใต้เครือข่ายพุทธิกา เป็นวิทยากรรับเชิญให้กับหน่วยงานต่างๆ

เริ่มสนใจการปฏิบัติธรรม โดยได้รับการแนะนำจากพระไพศาล วิสาโล

## ที่มาของธรรมะฉบับสุข

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ๑. ความสุขของครอบครัว คือ สันติสุขของสังคม              | พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) |
| ๒. ชีวิตที่สมบูรณ์                                      | พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) |
| ๓. ธรรมกับการพัฒนาชีวิต                                 | พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) |
| ๔. รุ่งอรุณของการศึกษา<br>เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน | พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) |
| ๕. ธรรมครองเรือน  | ปัญญานันทภิกขุ                |
| ๖. แม่ : ปรมัตถวิจารณ์เกี่ยวกับพระคุณแม่                | พุทธทาสภิกขุ                  |
| ๗. แม่ผู้สร้างโลก                                       | พุทธทาสภิกขุ                  |
| ๘. วาθεธรรมว่าด้วยสันติภาพ                              | พุทธทาสภิกขุ                  |
| ๙. ศาสนาพุทธกับการแก้วิกฤติครอบครัวไทย                  | พระไพศาล วิสาโล               |









# อันรัก ไว้รอบโลก



สันติภาพของโลก เริ่มต้นที่ครอบครัว



วรรณ จารุสมบูรณ์ เขียน  
รสนา ไตสีตระกูล คำนึง

